Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2006)
Heft: 14

Artikel: Badminton
Autor: Roth, Priska / Richard, Thomas
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992369

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

P 516 486

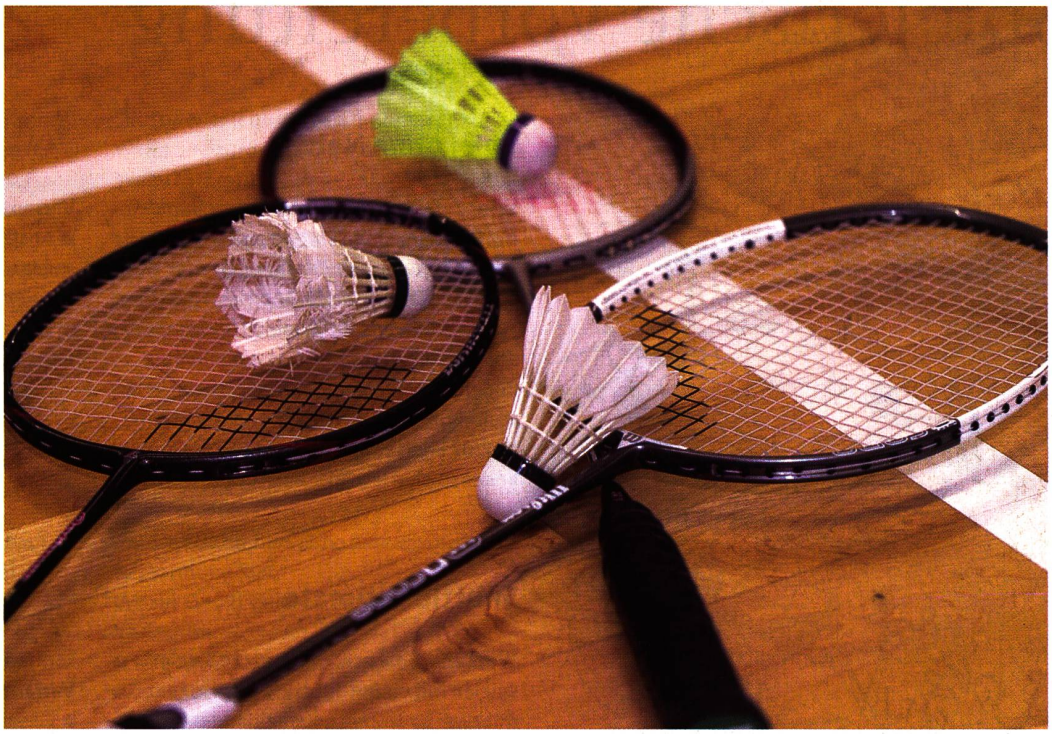
Sto.

mobile praxis

Badminton

14

1|06 BASPO & SVSS



Federleichtes Rückschlagspiel // Was früher ein gemütliches Miteinander war, hat sich zu einem rasanten Gegeneinander entwickelt. Badminton eignet sich für Gross und Klein, Mädchen und Knaben und hält für den Sportunterricht und das Vereinstraining viele attraktive Spielformen bereit.

Priska Roth, Thomas Richard
Redaktionelle Bearbeitung: Ralph Hunziker; Fotos: Philipp Reinmann;
Illustrationen: Leo Kühne; Layout: Andrea Hartmann/Monique Marzo

▶ Weltklassespieler beschleunigen den Shuttle bei einem Smash auf eine Anfangsgeschwindigkeit von über 300 Kilometern pro Stunde. Zu Recht gilt Badminton deshalb als das schnellste Rückschlagspiel der Welt. Das ist aber nicht der einzige Grund, warum im Sportunterricht das Badmintonnetz gespannt werden sollte.

Ein Spiel für Mann und Frau

Im Gegensatz zum Tennis ist der Umgang mit «Ball» und Schläger einiges einfacher und der Unterricht im Klassenverband möglich. Schülerinnen und Schüler machen schnell Fortschritte. Selbst koeduzierter Unterricht ist kein Hindernis mehr: Mädchen und Knaben können problemlos neben-, aber auch miteinander spielen. Im Vergleich zum Tischtennis braucht es keine teuren Anschaffungen oder spezielle Einrichtungen wie beim Squash. Alle diese Faktoren machen Badminton zum idealen Einstieg für das Erlernen verschiedenster Rückschlagspiele.

Von A wie Aufschlag bis Z wie Zählweise

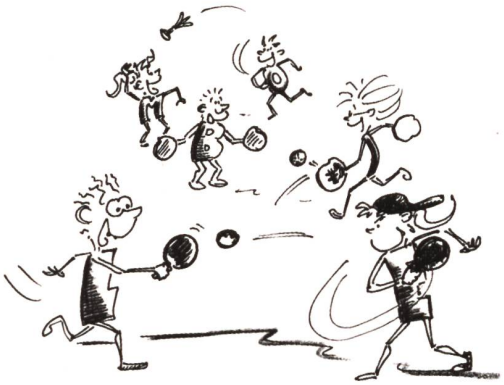
Die Praxisbeilage beginnt mit sportartübergreifenden Spiel- und Übungsformen, um vielfältige Erfahrungen in der Schlag- und Wurfbewegung machen zu können. Hier sind alternative Ausführungen (z. B. mit Gobaschlägern, Indiacas etc.) möglich. Der Shuttle – so wird der Ball im Badminton genannt – weist eine ihm eigene Flugbahn auf. Diese und auch die Feldbegrenzungen können spielerisch entdeckt werden. Ab Seite sechs sind die Spielformen spezifisch auf das Badmintonspiel ausgelegt. Den Einstieg machen die Spieleröffnung mit Übungen zum Service und attraktive Wettkampfformen. Um den Gegner, die Gegnerin ausspielen zu können, sind präzise, variierte und druckvolle Schläge nötig. Geübt werden sie am besten mit den Formen auf den Seiten 8 bis 13. Ergänzt werden sie mit Testformen für Lernkontrollen und Bewertungen. Den Schluss machen Spielvarianten und Erklärungen zum Doppelspiel. //

mobile*praxis* ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.
Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis bestellen:
- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplare (nur «mobile» Praxis): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplare: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplare: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:
BASPO, 2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

ETH-Bibliothek
EM000005886976

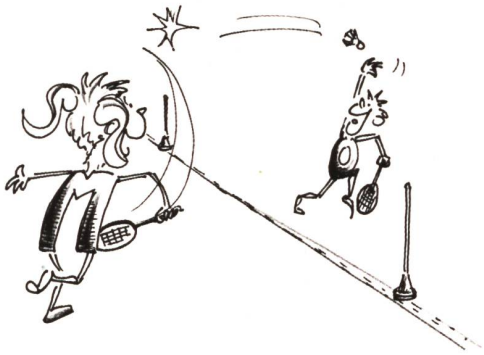
Spielerische Vorbereitung



Spiel ohne Netz

Wie? Zwei Schülerinnen spielen einander frei im Raum einen Softtennisball zu. Als Racket benutzen sie Tischtennis- oder an den Händen befestigte Gobaschläger (bzw. Holzbretter). Welche Zweiergruppe schafft am meisten Pässe, ohne dass der Ball zu Boden fällt? Welches Team kann nach jeder Ballberührung die Schlaghand wechseln?
Wozu? Beidseitigkeit fördern und miteinander spielen lernen.

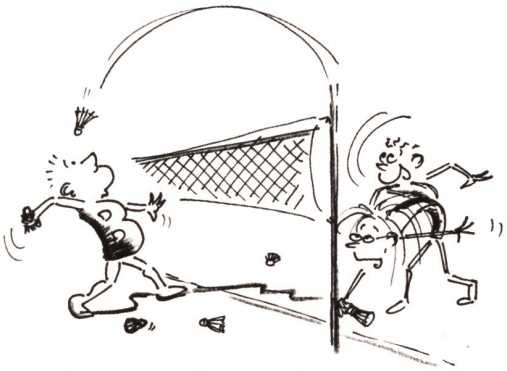
Varianten:
- Anstelle von Racket und Ball mit Indiacas spielen.
- Spielformen (1:1, 2:2) im Badmintonfeld mit erlaubten Ballbodenkontakten.



Shuttle Ultimate

Wie? Zwei Teams à fünf bis acht Spieler spielen mit einem Shuttle in einem Feld mit zwei Endzonen gegeneinander. Wer den Pass des Mitspielers (Wurf von Hand oder Schlag mit Rackets) in der gegnerischen Endzone fangen kann, erzielt einen Punkt. Shuttleführende dürfen nur Sternschritte an Ort ausführen. Fällt der Shuttle zu Boden, wechselt das Angriffsrecht.
Wozu? Flugeigenschaften des Shuttles kennen lernen.

Varianten:
- Gleichzeitig mit zwei Shuttles oder auf Basketballkörbe spielen.
- In kleineren Teams quer auf zwei Feldern in der Halle spielen. Zusatzregel, dass alle Mitspieler den Shuttle einmal abspielen müssen, bevor ein Punkt erzielt



Aufräumen

Wie? Im Badmintonfeld stehen sich zwei Mannschaften à drei bis sechs Spielerinnen gegenüber. Auf jeder Feldseite liegen drei Shuttles mehr als Spielerinnen. Die Spielerinnen dürfen nur einen Shuttle auf einmal auflesen und mit einem Überkopf-Wurf übers Netz spielen. Nach jedem Wurf müssen sie die Wand hinter ihrem Feld berühren, bevor sie weiter werfen dürfen. Welche Mannschaft wird ihre Shuttles zuerst los?
Wozu? Spielerisch die Wurfbewegung üben.
Bemerkung: Pro Spielfeld einen Schiedsrichter bestimmen, der die Einhaltung der Regeln kontrolliert.
Variante: Mit verschiedenen Flugobjekten (Shuttle, Softtennisball, Ballon, Tuch etc.) über das Netz auf Volleyballhöhe spielen.

Sportarten übergreifend

▶ Die Schlagbewegungen im Badminton sind mit Wurf- und Schlagbewegungen anderer Sportarten verwandt: z.B. mit dem Kernwurf im Handball, dem Ballweitwurf in der Leichtathletik oder dem Smash/Aufschlag im Tennis. Diese Bewegungsverwandtschaft gilt es zum Erlernen grundlegender Bewegungen sportartübergreifend zu nutzen. Alternative Schlagformen – mit Goba- oder Tennisschlägern und Softtennisball, mit offenen Händen und einem Indiaca, mit Holzbrettern und Tischtennisbällen, ohne und übers Netz, mit der linken und rechten Hand etc. – und andere Wurfspiele ermöglichen Schülerinnen und Schülern vielfältige Bewegungserfahrungen (für weitere Ideen siehe Literaturhinweise auf Seite 15).

ETH-ZÜRICH
03. April 2006
BIBLIOTHEK

Wurf um die Wette

Wie? Drei Schüler bilden eine Gruppe und stehen an der Stirnseite der Halle bereit. Auf Startkommando wirft der erste Schüler A den Shuttle so weit wie möglich und klatscht B per Handschlag ab. B darf loslaufen und vom Landeort des Shuttles weiter werfen. Er klatscht seinerseits den bei der Startlinie wartenden Schüler C per Handschlag ab etc. Welche Dreiergruppe hat den Shuttle zuerst an die gegenüberliegende Wand und zurück geworfen?
Wozu? Stafettenform zur Shuttlegewöhnung und Wurf-/Schlagschulung.
Variante: Jede Gruppe hat einen Schläger. Die Schüler müssen ihn bei der Startlinie jeweils dem nächsten übergeben. Welche Gruppe braucht am wenigsten Schläge?

Shuttlehandling

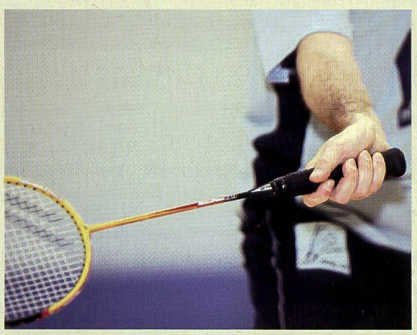
Wie? Verschiedene Geschicklichkeitsaufgaben ausführen: Shuttle ohne Zusatzhilfe mit dem Racket vom Boden aufheben; Shuttle auf der Bespannung am Schlägerrahmen entlang kreisen lassen; auf der Bespannung liegenden Shuttle mit leichter Racketdrehung aufstellen; Racket um Shuttle drehen, ohne dass er von der Bespannung fällt.
Wozu? Geschicklichkeit fördern.
Varianten:
- Mit Vor- und Rückhandseite oder linker und rechter Hand ausführen.
- Anstelle von Shuttles Ballone verwenden.

Shuttle abfangen

Wie? Shuttle senkrecht hochspielen und anschliessend mit dem Schläger abfangen. Darauf achten, dass der Schläger nicht nur passiv hingehalten wird und der Shuttle wegspickt, sondern dass der Shuttle «abgebremst» wird. Wer schafft es auch mit der Rückhandseite? Wer mit der schwächeren Hand?
Wozu? Geschicklichkeit fördern.
Varianten: Shuttle dauernd hochspielen und Zusatzaufgabe lösen:
- vom Stand übers Sitzen ins Liegen und zurück.
- zwischen den Beinen oder hinter dem Rücken spielen.

Für jede Situation der passende Griff

▶ Bei Einsteigern ist der «Rushgriff» (Metapher: «Bratpfanne») weit verbreitet. Er eignet sich allerdings nur für Schläge auf Kopf- oder Schulterhöhe frontal vor dem Körper (z.B. Drive) und nicht für sehr harte oder weit vom Körper entfernt geschlagene Shuttles. Mit Vorhand- oder Rückhandgriff lassen sich derartige Situationen meistern. Die Erlernung dieser beiden Griffarten ist deshalb wichtig. Mittels schneller Unterarmdrehung kann der Shuttle auf beiden Seiten stark beschleunigt werden. Aus der Stemmschrittposition und unterstützt durch eine Körperrotation lässt sich mit dem Vorhandgriff besonders hart schmettern. Mit dem Rückhandgriff (Daumen auf breiter Griffseite) können auch auf den Körper gespielte Bälle gut abgewehrt werden.



Vorhandgriff

Rückhandgriff

Linienfangis

Wie? Sechs bis zehn Schülerinnen pro Feld (ohne Netz). Es darf nur auf den Badmintonlinien gelaufen werden. Bei einem Linienwechsel muss die Linienschnittstelle mit einem Fuss berührt werden. Die Fängerin hält einen Shuttle sichtbar in der Hand. Die Fangpflicht kann sie nur durch Körperberührung einer Läuferin auf derselben Linie übergeben. Wer die Linie verlässt, wird automatisch zur Fängerin. Überholen ist verboten.

Wozu? Badmintonfeldlinien kennen lernen.
Variante: Verschiedene Fortbewegungsarten vorgeben: Laufen (vor- oder rückwärts), Nachstellschritte etc.

Büchsenwurf

Wie? Jeder Schüler hält eine auf beiden Seiten geöffnete Shuttlebüchse in den Händen und spielt den Shuttle direkt aus der Büchse (mit Korken voran) durch eine Schleuderbewegung dem Partner zu. Dieser fängt den Shuttle mit seiner Büchse, dreht sie um und wirft seinerseits übers Netz. Wer wirft den Shuttle am weitesten? Wer fängt den Shuttle am sichersten?
Wozu? Geschicklichkeit fördern, Wurfbewegung (Schlagbewegung) üben.
Variante: Zum Fangen Shuttlebüchse an die Stirn halten.

Burg

Wie? Die Klasse wird in zwei bis drei Mannschaften à sechs bis acht Spieler unterteilt, und pro Schüler liegt ein Shuttle auf dem Hallenboden. Jedes Team steht gemeinsam auf einem obersten Kastenelement (enge Platzverhältnisse). Auf Pfiff ergattert jeder Spieler einen Shuttle und kehrt auf das Kastenteil zurück. Welches Team ist zuerst auf dem Kasten und kann ruhig stehen bleiben?
Wozu? Spielform für die Schnelligkeit.
Variante: Alle Spieler haben einen Schläger. Jedes Team bestimmt einen «König», der mit dem Startkommando auf dem Kasten stehen bleibt. Die restlichen Spieler holen einen Shuttle und spielen dem König zu. Welcher König fängt die meisten Zuspiele?

Herzlichen Dank

an Priska Roth, J+S-Expertin Badminton und Sportlehrerin an der Universität Bern , und Thomas Richard, J+S-Experte Badminton und diplomierter Trainer Spitzensport, für die wertvolle Unterstützung bei der Realisierung dieser Praxisbeilage.
Kontakt: priska.roth@sport.unibe.ch, thomas.richard@swissolympic.ch

Vogeljagd

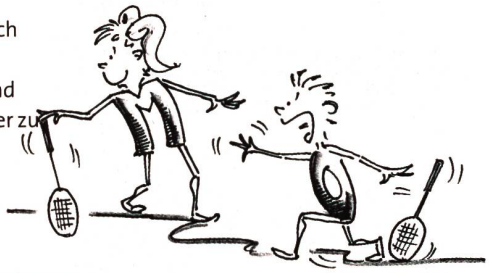
Wie? Schülerin B steht im Abstand von drei bis vier Metern im Rücken von A und spielt einen Shuttle (mit Schläger oder Wurf von Hand) hoch über A. Die Schülerin A versucht, den Shuttle vor dem Auftreffen auf den Boden zu fangen. Es muss herausfordernd zugespielt werden, so dass A den Shuttle erreichen kann.
Wozu? Reaktionsschnelligkeit spielerisch üben.

Variante: Auch die Schülerin A hat einen Schläger und versucht, den Shuttle zu B zurück zu spielen.

Schlägerraub

Wie? Die (Halb-) Klasse ist in einem Feld verteilt. Jeder Spieler hat einen Schläger (Badminton, Baseball, Tennis etc.) und stellt ihn so auf den Boden, dass er ihn nur oben am Schlägergriff berührt. Auf ein Startzeichen müssen alle Spieler einen neuen Schläger finden, bevor dieser zu Boden fällt.

Wozu? Reaktionsschnelligkeit spielerisch üben.
Variante: Klasse durchnummerieren und von Nummer zu Nummer wechseln, oder zu zweit ausführen.



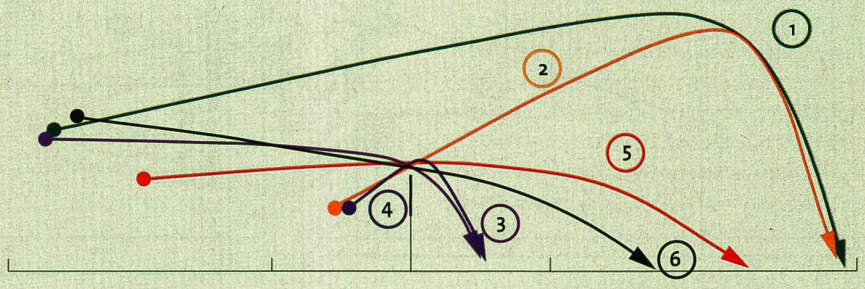
Shuttlewurf

Wie? Sechs bis zehn Spielerinnen in einem Badmintonfeld (ohne Netz). Die Fängerin darf maximal drei Schritte laufen und kann die Fangpflicht abtreten, indem sie eine andere Spielerin mit dem Shuttle trifft.
Wozu? Fangform zur Shuttle- und Feldgewöhnung.

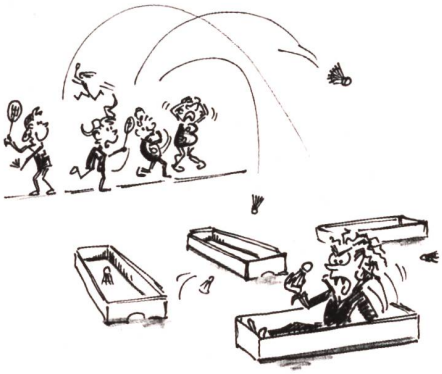
Variante: Mit zwei Fängerinnen spielen oder nur auf bestimmte Körperstellen (z. B. Beine) werfen.

Alles «Clear»?

Die Badmintonspielregeln stammen aus England. Das zeigt sich einerseits an den Spielfeldmassen, andererseits an den englischen Schlagbezeichnungen. Zur Klärung eine kurze Übersicht der Schlagarten:
1 **Clear:** Schlag von Hinterfeld zu Hinterfeld.
2 **Lob** (Unterhand-Clear): Schlag vom Netz ins Hinterfeld.
3 **Drop:** Schlag vom Hinterfeld knapp über die Netzkante ins Vorderfeld.
4 **Netzdrop:** Schlag vom Vorderfeld knapp hinters Netz.
5 **Drive:** Flacher, schneller Schlag knapp über die Netzkante ins Mittel- oder Hinterfeld.
6 **Smash:** Harter und steil nach unten gerichteter Schlag vom Hinterfeld ins Mittel- oder Hinterfeld.



Das Spiel beginnt



Einsargen

Wie? Auf der gegenüberliegenden Feldseite liegen verschiedene Kastenelemente als Zielzonen bereit. Von der Aufschlaglinie versuchen die Schülerinnen, mit einem Service die Shuttles in die Kastenelemente zu versenken. Wer «sargt» am meisten Shuttles «ein»?

Wozu? Genauigkeit des Service üben.
Variante: Verschieden grosse Zielzonen markieren: Markierkegel, Malstab, leere Ballkiste, Reifen etc.

Service ins Ziel

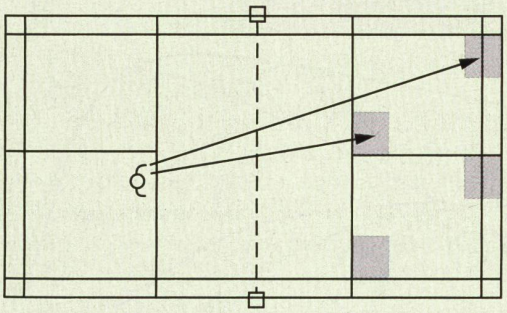
Wie? Die Spieler stehen in Dreiergruppen und in vorgegebenem Abstand vor der Sprossenwand. Zwei Sprossen auf unterschiedlicher Höhe sind mit Bändeln markiert. Wer serviert aus sechs Versuchen am meisten Treffer in die Zielzone?

Wozu? Servicepräzision fördern.
Varianten: Wandmarkierungen oder Basketballkorb als Ziel anvisieren.

Testform

«Service»

Wie? Der Schüler steht im Aufschlagfeld. Er führt eine vorgegebene Anzahl Aufschläge auf die Matten in der Diagonale aus. Die Seite ist frei wählbar und kann innerhalb des Tests gewechselt werden. Die Treffer zählen, wenn der Shuttle beim ersten Aufsetzen auf der Matte auftrifft. Die Hälfte der Aufschläge müssen auf die hintere Matte gespielt werden.
Wozu? Servicepräzision testen.
Tipp: Gleichzeitig eine Treffer- und eine Techniknote erheben.

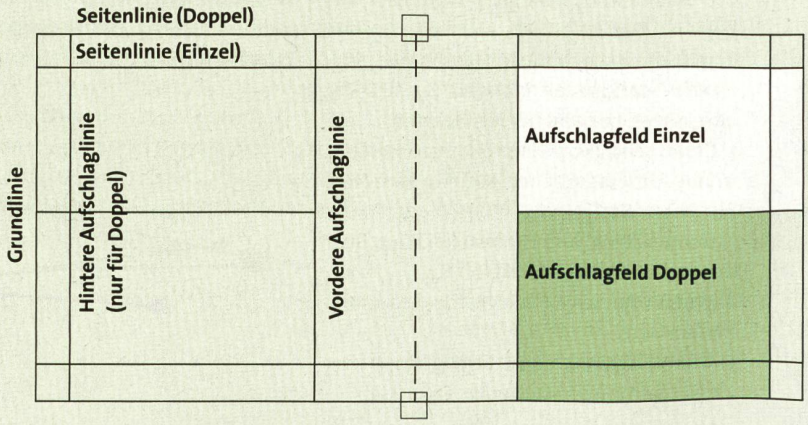


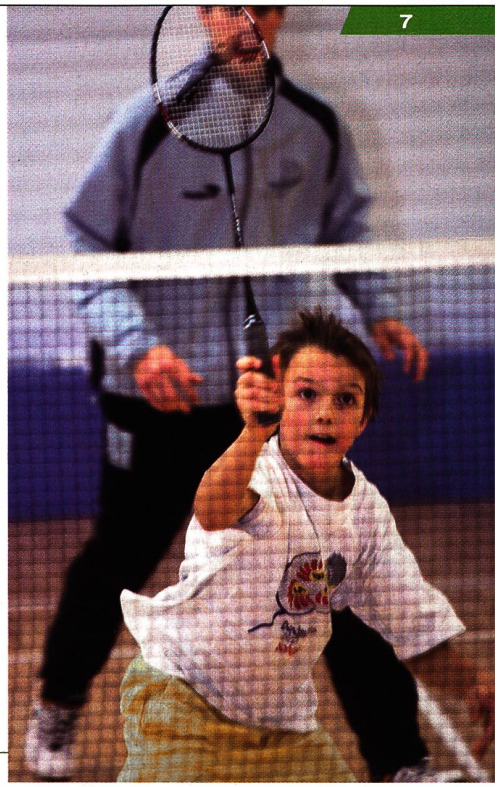
Ein Auftakt nach Mass

▶ Der Service im Badminton muss vom eigenen Aufschlagfeld diagonal ins gegnerische Aufschlagfeld gespielt werden. Das Aufschlagfeld variiert leicht vom Einzel- zum Doppelspiel (siehe Skizze). Bei gerader Punktzahl des Aufschlägers erfolgt der Service von rechts, bei ungerader Punktezahl von links. Der aufschlagende Spieler muss den Shuttle unterhalb der Taille treffen und darf den Schlag nicht antäuschen. Im Treffpunkt muss der Schlägergriff deutlich höher sein als der Schlägerkopf. Die vollständigen Spielregeln stehen unter **www.swiss-badminton.ch** zum Download bereit.

Tipp für Einsteiger: Spieler, die Mühe haben, den Shuttle zu treffen, sollten
- mit kurzer Griffhaltung spielen (Distanz Schlägerkopf – Hand verkleinern);
- den Shuttle (Kork voran) genügend weit vor den Körper werfen;
- während der Schlagbewegung den Blick auf den Shuttle richten.

Die J+S-Broschüre «Grundlagen Badminton» gibt nähere Hinweise zu den wichtigsten Schlag- und Lauftechniken (siehe Literaturhinweise auf Seite 15).





Wettkämpfe

Handicap

Wie? Gespielt wird auf zehn Zähler. Der Gegner führt mit vier Punkten Vorsprung. Wer schafft es, diesen Rückstand aufzuholen und in einen Sieg umzuwandeln?
Wozu? Unterschiedliche Spielniveaus ausgleichen.
Variante: Die schwächere Spielerin punktet auch bei gegnerischem Service.

Sicherheitsgurt

Wie? Gewonnene Punkte lassen sich nur sichern, wenn man freiwillig das Servicerecht abgibt. Wer bei eigenem Aufschlag einen Fehler begeht, fällt auf die zuletzt gesicherte Punktzahl zurück.
Wozu? Mit Drucksituationen umgehen können.

Hattrick

Wie? Zwei Schüler spielen in diagonal versetzten Halbfeldern. Es punktet, wer drei Ballwechsel in Serie gewinnen konnte.
Wozu? Konzentriertes Spiel fördern.

Erben

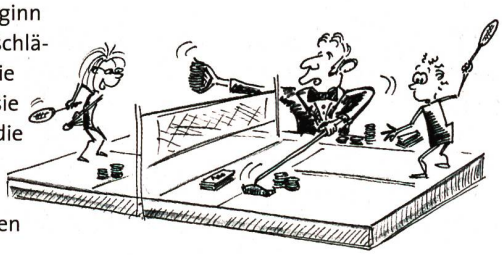
Wie? Dreiergruppen mit einem Ersatzspieler. Gespielt wird auf maximal fünf Punkte. Der Sieger bleibt, der Verlierer wird ausgewechselt. Der eingewechselte Spieler kann die Punkte des Verlierers erben, während der Sieger wieder bei Null startet.
Wozu? Wettkampfstress simulieren.

Handwechsel

Wie? Jeder Ballwechsel ergibt einen Punkt. Nach jedem Ballwechsel muss die Schlaghand gewechselt werden.
Wozu? Beidseitigkeit fördern.
Variante: Das Feld wird in zwei Sektoren unterteilt. Im einen Sektor darf nur mit der linken, im anderen nur mit der rechten Hand gespielt werden.

Wettspiel

Wie? Beide Spielerinnen haben zu Beginn fünf Punkte auf ihrem Konto. Die Aufschlägerin kündigt bei jedem Service an, wie viele Punkte sie setzen will. Gewinnt sie den folgenden Ballwechsel, gehören die gesetzten Punkte ihr, ansonsten gehen die Punkte verloren.
Wozu? Mit Drucksituationen umgehen können.

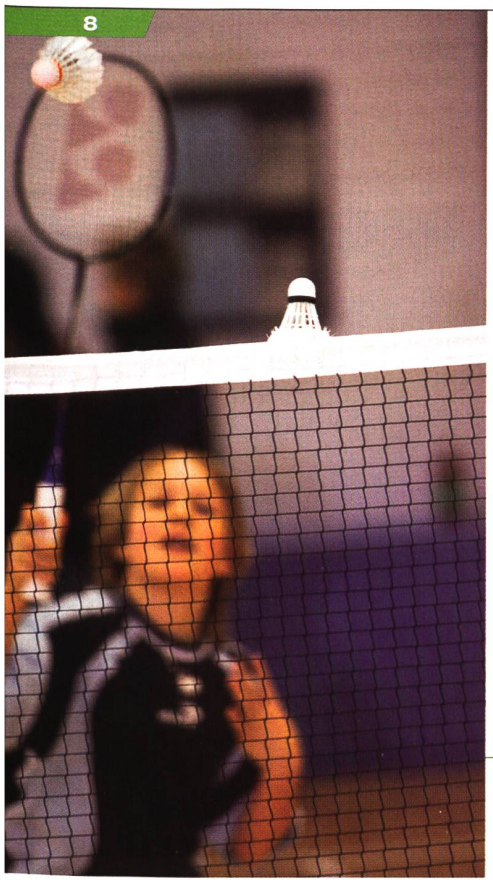


Die Zählvielfalt macht's

▶ Im Badminton wird auf zwei Gewinnsätze mit 15 Punkten gespielt. Einzige Ausnahme bildet das Dameneinzel, bei dem bis elf Punkte gespielt wird. Nur die aufschlagende Spielerin kann punkten. Wer bei gegnerischem Service den Ballwechsel gewinnt, holt sich das Aufschlagrecht zurück. Beim Stand von 14:14 (Damen: 10:10) darf der retournierende Spieler entscheiden, ob auf 15 oder 17 Punkte gespielt wird (Damen: auf 11 oder 13 Punkte). Seit einiger Zeit werden neue Zählformen diskutiert und erprobt. Nicht nur deshalb sollten im Sportunterricht oder Vereinstraining neben der offiziellen auch andere Zählweisen Platz finden. Mit abwechslungsreichen Varianten (siehe Spielformen links) sind neue, motivierende Wettkampfsituationen möglich.

Servicerecht oder Feldseite

▶ Bei Wettkampfformen und Turnieren hat sich folgende «Losregel» für den ersten Aufschlag bewährt: Der Shuttle wird auf die Netzkante gestellt und losgelassen. Derjenige Spieler, in dessen Richtung der Kork des still liegenden Shuttles zeigt, kann zwischen Servicerecht, Abnahme und Feldseite wählen. Nach dem Seitenwechsel hat der Gewinner des Satzes Servicerecht.



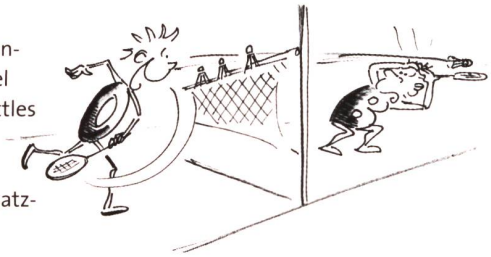
Präzision und Variation

Partnerspiel

Wie? Die Spielerinnen halten gleichzeitig zwei Shuttles im Spiel und spielen synchron miteinander. Wer schafft es, drei Shuttles in der Luft zu halten?
Wozu? Abstimmung und Kooperation fördern.
Variante: Zu viert mit zwei Shuttles synchron spielen. Nach jedem Schlag den Platz mit dem Nachbarn wechseln.

Büchsenschiessen

Wie? Auf der Netzkante sind Federshuttles (oder ähnliches) aufgesteckt. Mit präzisem, flachem Drivespiel versuchen die Schülerinnen, die aufgesteckten Shuttles zu treffen und herunter zu schiessen.
Wozu? Präzises Drivespiel fördern.
Variante: Durch Reifen hindurch oder zwischen Zusatzleine und Netz spielen.

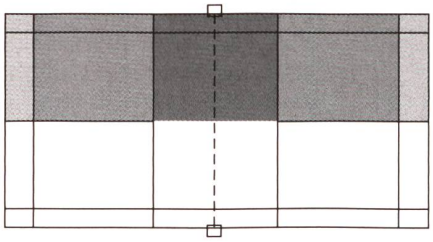


Netzroller

Wie? Im Halbfeld spielen zwei Schülerinnen einander Shuttles nahe am Netz zu. Während zwei Minuten versuchen sie, möglichst viele Netzroller zu erzielen. Welches Zweierteam hat zuerst zehn geschafft?
Wozu? Genauigkeit und Feinkoordination schulen.
Variante: Gegeneinander spielen. Jeder zählt nur seine eigenen Netzroller.

Sektorenspiel

Wie? Jedes Halbfeld ist durch die Feldlinien in drei (bis sechs) Sektoren unterteilt, die unterschiedliche Punkte ergeben. Zwei Schüler spielen gegeneinander mit normaler Zählweise. Zusätzlich kann gepunktet werden, wenn der Shuttle direkt (ohne Schlägerberührung des Gegners) in einem bestimmten Sektor landet.
Wozu? Präzision verbessern und Feldgrösse ausnutzen.
Variante: Der mittlere Sektor gehört nicht zum Feld. Nur im vorderen und hinteren Sektor können Punkte erzielt werden.



Zusammen üben, gegeneinander spielen

GAG: Diese Methode bewährt sich auch im Badmintonunterricht. Nach einer Spielform (ganzheitlich) wird ein Technikaspekt vertieft geübt (analytisch), um anschliessend in einer ähnlichen Spielform wieder angewendet zu werden (ganzheitlich).
Spielprinzip: Nicht immer muss gegeneinander gespielt werden. Zu Trainingszwecken ist es nötig, auch kooperativ spielen zu können.

Organisation: Eine Turnhalle bietet normalerweise mit acht Halbfeldern Platz für 16 Spielerinnen und Spieler. Das ist in der Regel zu wenig für den Sportunterricht. Alternative Organisationsformen sind nötig: Im **Stationentraining** üben die Schüler in Gruppen selbständig in einem Feld. Oder sie spielen und üben in **Dreiergruppen** auf einem Halbfeld und wechseln sich nach einer bestimmten Anzahl Ballwechseln ab. Oder sie trainieren in **Rundlaufformen,** die alle Spielerinnen in Bewegung halten.

Turnierformen: Ligaspiel, soziales Turnier oder Tannenbaum? Die J+S-Broschüre «Turnierformen» bietet für jedes Anliegen die passende Form (siehe Literaturhinweise auf Seite 15).

Kooperationsspiel

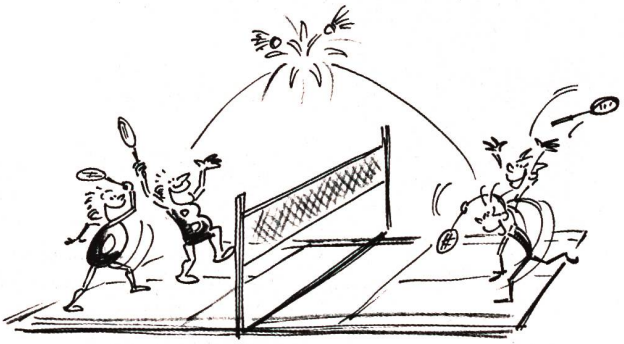
Wie? Zwei Schülerinnen spielen das Schlagmuster «zweimal lang, zweimal kurz» miteinander: A schlägt lang ins Hinterfeld von B auf, B retourniert lang mit einem Clear ins Hinterfeld von A, Drop ins Vorderfeld von B, Netzdrop ins Vorderfeld von A, A beginnt wieder von vorne und schlägt einen Lob ins Hinterfeld von B etc. Wer schafft am meisten fehlerfreie Kombinationen?
Wozu? Partnerschaftliches Üben.
Variante: Zu viert mit einem Shuttle. Auf einer Feldseite schlagen die Schülerinnen immer gerade, gegenüber immer diagonal.

Droptest

Wie? Zuspielerin A steht im Vorderfeld und spielt Lobs unterschiedlicher Länge und Höhe. Spielerin B spielt Drops in den Vorderfeldsektor (Netz bis vordere Aufschlaglinie). Wie viele erfolgreiche Schläge kann B hintereinander ausführen?
Wozu? Schlagsicherheit schulen und Präzision fördern.
Variante: Netzroller zählen dreifach.

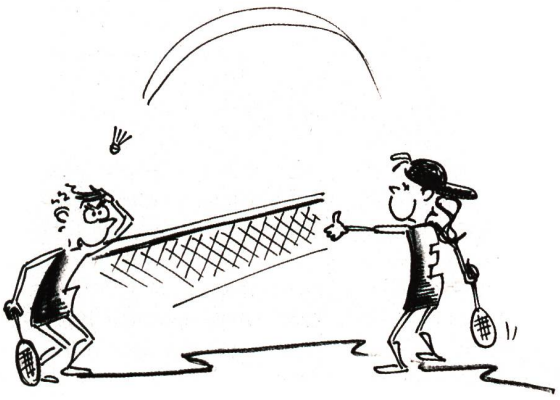
Meisterschuss

Wie? Zwei Paare spielen diagonal «Clears». Welches Viererteam schafft es, dass sich die Shuttles in der Luft abschiessen?
Wozu? Rhythmisierungs- und Orientierungsfähigkeit fördern.
Variante: Zwei Paare spielen am Netz diagonale Netzdrops.



Zahlenspiel

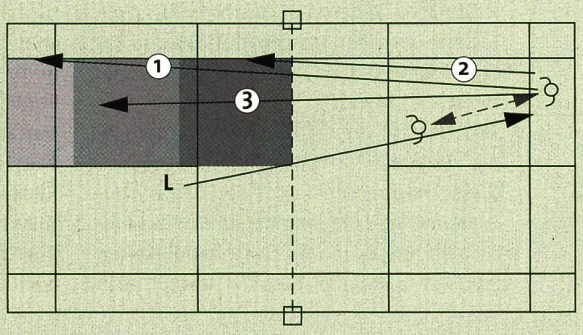
Wie? Nach jedem Schlag zeigt der Spieler eine Zahl von Null bis Fünf mit der freien Hand. Sein Gegenüber muss die Zahl vor seinem Schlag nennen können.
Wozu? Spielübersicht verbessern.
Variante: Das Spielfeld wird in Sektoren unterteilt. Unmittelbar nach seinem Schlag darf der Spieler den Sektor wechseln. Trifft sein Gegenüber in diesen Sektor, erzielt er einen Punkt.



Testform

«Überkopfschläge»

Wie? Die Schülerin steht in der Ausgangsposition bereit und berührt dabei mit dem Schlägerkopf die vordere Aufschlaglinie. Gegenüber steht die Lehrperson (L) und schlägt einen Shuttle weit und hoch auf, so dass sich die Schülerin zur Grundlinie verschieben muss. Sie spielt einen Clear (1) möglichst hoch in den Sektor an der Grundlinie und geht in die Ausgangsposition zurück. Den zweiten Aufschlag der Lehrperson retourniert sie mit einem präzisen Drop (2) in den Sektor am Netz. Den dritten Aufschlag schmettert sie hart (3) in den mittleren Sektor. Für jeden Schlag aus drei Durchgängen (9 Shuttles) in den korrekten Sektor gibt es einen Punkt. Falls ein Zuspiel zu ungenau war, wird wiederholt. Die Sektoren können mit Klebeband markiert werden.
Wozu? Test für präzise Überkopfschläge (für Fortgeschrittene).
Tipp: Gleichzeitig eine Treffer- und eine Techniknote erheben.

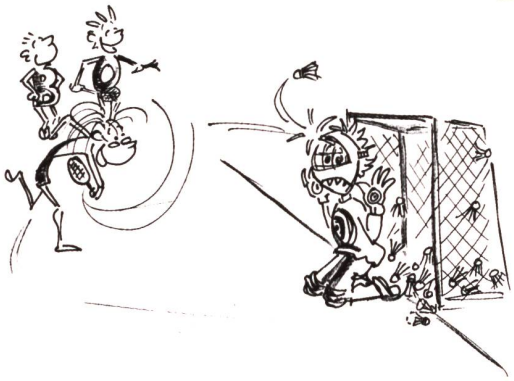


Mit Druck zum Ziel

Deckenknaller

Wie? Alle Schülerinnen haben einen Shuttle und verteilen sich in der Halle. Wer schafft es, den Shuttle mit einem kräftigen Unterhandschlag senkrecht an die Hallendecke zu spielen?

Wozu? Lob schulen.
Variante: Wer schafft es mit der Rückhand oder mit der schwächeren Hand?



Tormaschine

Wie? Die Lehrperson kniet mit Maske bestückt im Unihockeytor. Die Spielerinnen stehen auf der Basketball-Freiwurflinie, werfen sich einen Shuttle auf und versuchen, mit einem scharfen Schlag ins Tor zu treffen.

Wozu? Schlagkraft spielerisch fördern.
Variante: Die Torhüterin wehrt mit einem Racket ab.

Weitschuss

Wie? Zwei Schüler spielen gegeneinander. Die Spielform beginnt mit einem langen, hohen Aufschlag. Wer schafft es, mit Überkopfschlägen den Gegner möglichst weit nach hinten aus dem Feld zu drängen?
Wozu? Kraftvoller Clear üben.

Kasten-Smash

Wie? Schülerin A steht auf oder neben einem niederen Schwedenkasten und spielt hohe Aufschläge auf B. Schülerin B greift mit einem Smash an. Wer trifft von zehn Smashs am häufigsten den Schwedenkasten?
Wozu? Zielgenauigkeit des Smashs üben.

Keine Materialschlacht

▶ Die Qualität des Materials beeinflusst die Technik. Vor allem bei den Shuttles und Rackets lohnt es sich, auf das richtige Material zu setzen.
Shuttles: Im Vereinstraining wird mit echten Federbällen (Gänsefedern) gespielt. Diese sind aber sehr kurzlebig. Für die Schule eignen sich die langlebigeren Plastikfederbälle, die es in drei Geschwindigkeiten gibt: Rot für schnell, blau für normal, grün für langsam. Die blauen Shuttles entsprechen den offiziellen Wettkampfshuttles in der Schweiz am besten. Damit sich die Shuttles nicht verformen: Nicht in die Hosentaschen stecken und nicht unnötig auf dem Spielfeld herumliegen lassen.
Rackets: Einteilige Schläger sind aus einem Guss und ermöglichen eine optimale Kraftübertragung. Sie sind meist leichter, aber auch etwas weniger robust und teurer als zweiteilige. Die Schläger unterscheiden sich auch in der Steifigkeit und Gewichtsverteilung (ausgewogen, griff- oder kopflastig) und kommen so unterschiedlichen Vorlieben entgegen.
Ein regelmässig erneuertes Griffband ist für eine gute und sichere Griffhaltung wichtig.

Smashabwehr

Wie? B steht drei bis vier Meter vor einem Schwedenkasten. A wirft vom Schwedenkasten herab scharfe und flache Shuttles in die Reichweite von B, der diese Angriffsbälle retourniert.

Wozu? Abwehrverhalten und Reaktion verbessern.
Variante: B hält die Augen geschlossen. Mit dem Wurf gibt A ein Rufzeichen für das Öffnen der Augen.

Squash

Wie? Spiel Eins gegen Eins via Wand in einem bestimmten Feldsektor.
Wozu? Druck erzeugen und Differenzierung verbessern.

Varianten:
- Wand ist begrenzt, Feldsektor beliebig.
- Via Basketballbrett spielen.

Attacke

Wie? Im Halbfeld Eins gegen Eins. Falls ein Spieler mit einem Smash punkten kann, zählt der Punkt doppelt. Falls er direkt (ohne Schlägerkontakt des Gegners) zu Boden fällt, sogar dreifach.

Wozu? Erfolgreiches Offensivspiel belohnen.
Variante: Gelingt eine erfolgreiche Smashabwehr, unterbricht dies das Spiel und bringt direkt drei Punkte ein.

Körpertreffer

Wie? Eins gegen Eins auf dem Halbfeld mit tiefer hängendem Netz. Die ersten drei Schläge werden kooperativ zugespielt, dann wird versucht, auf den Körper (ohne Kopf) zu spielen.
Wozu? Druck erzeugen und Reaktion verbessern.

Varianten:
- Fusstreffer zählen doppelt.
- Gemeinsam während 90 Sekunden so viele Ballkontakte wie möglich erzielen.

Abschluss

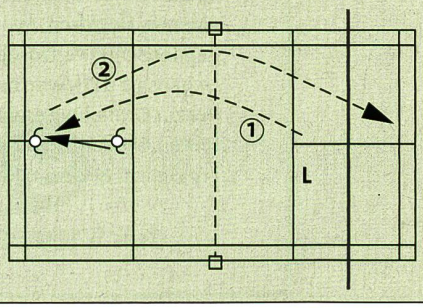
Wie? Zuspieler A wirft von der Seite acht bis zwölf Shuttles von unten übers Netz ins Vorderfeld. Spieler B versucht, jeden Shuttle über der Netzkante zu erreichen und mit kurzer Schlagbewegung steil nach unten zu verwerten.

Wozu? Vorteil am Netz nutzen.

Testform

«Clear»

Wie? Die Schülerin steht in der Ausgangsposition bereit und berührt mit dem Schlägerkopf die vordere Aufschlaglinie. Gegenüber steht die Lehrperson (L) und spielt einen Shuttle weit nach hinten (1), so dass sich die Schülerin verschieben muss. Sie spielt mit einem Überkopfschlag möglichst weit zurück (2). Für jeden Shuttle zwischen der blauen Volleyballseitenlinie und der Badmintongrundlinie gibt es einen Punkt. Falls ein Zuspiel zu ungenau war, wird wiederholt.
Wozu? Test des kräftigen Clears (für Einsteiger).
Tipp: Gleichzeitig eine Treffer- und eine Techniknote erheben.



Beinarbeit mit Köpfchen

Schlägerfechten

Wie? Zwei Spielerinnen treten zu einem «Fechtduell» an. Sie halten ihr Racket wie einen Degen (Griff zeigt Richtung Gegnerin) und positionieren sich mit beiden Füssen auf einer Linie in Fechtstellung. Beide Fechterinnen versuchen, einen Treffer am Unterarm oder Fuss zu landen.

Wozu? Ausfall- und Nachstellschritt schulen.

Sprungangriff

Wie? Zwei Schülerinnen spielen Eins gegen Eins. Falls ein Punkt erzielt werden konnte, indem der Shuttle im Sprung geschlagen wurde, zählt dieser doppelt.
Wozu? Steile Winkel spielen.

Variante: Bei erhöhtem Netz sind nur Ballwechsel mit Springen erlaubt. Wer nicht im Sprung schlägt, verliert den Ballwechsel.

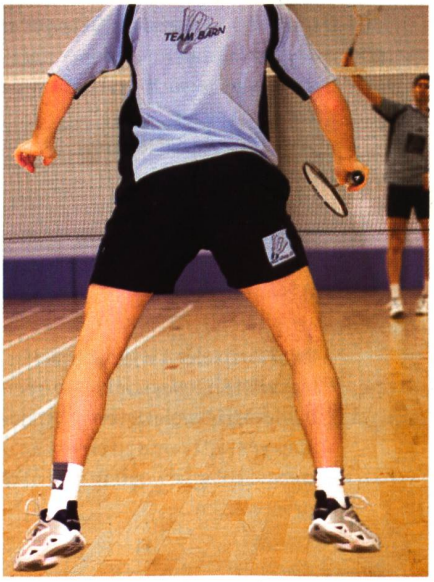
Duell am Netz

Wie? Zwei Schüler spielen miteinander kurze Bälle am Netz. Nach jedem Schlag müssen sie mit beiden Füssen hinter die Servicelinie zurückkehren, ans Netz zurück laufen und den Ball im Ausfallschritt dem Mitspieler zuspielen.

Wozu? Ausfallschritt üben.
Variante: Über die Diagonale im Halbfeld spielen.

Ohne Laufen kein Schlagen

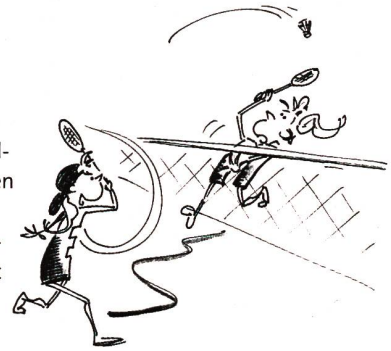
▶ In einem intensiven Badmintonspiel werden mehrere Kilometer absolviert. Für die kurzen, abrupt gestoppten Laufwege ist eine schonende Technik und gute Beinarbeit von grosser Bedeutung. Sowohl in der Schlagposition (Stemmschritt, Ausfallschritt und diversen Sprüngen), als auch im Spielzentrum und in der Laufbewegung sollte man sich möglichst im Gleichgewicht befinden.
Das Spielzentrum richtet sich nach den gegnerischen Lösungsmöglichkeiten. So befindet sich die optimale Ausgangslage nach einem eigenen Netzdrop, relativ nah beim Netz, da für das Erreichen eines gegnerischen Netzdrops am wenigsten Zeit zur Verfügung steht. Im Gegensatz dazu wird nach einem eigenen Clear der nächste Schlag näher zur Grundlinie erwartet. Das Spielzentrum liegt dann etwas weiter hinten. Ein kleiner Sprung exakt im Moment des gegnerischen Schlages ermöglicht einen explosiven Start (siehe Foto rechts).



Spielzentrum

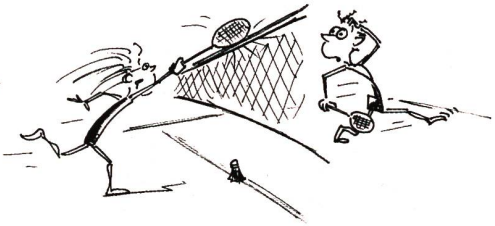
Wie? Zwei Schüler spielen am Netz bis A einen Lob spielt, den B als Drop retourniert. Nach erneutem Netzspiel darf B einen Lob spielen etc. Wie weit muss nach dem Netzdrop vom Netz weggelaufen werden, um sowohl Netzdrop als auch Lob zurückspielen zu können?
Wozu? Spielzentrum spielerisch verbessern.

Varianten:
- Clearspiel bis A einen Drop spielt, der von B als Lob retourniert wird. Wo wählen die Schüler nun das Spielzentrum, um sowohl Clear als auch Drop zurückspielen zu können?
- Spieler A spielt einen geraden Drop, der von B ebenfalls gerade mit einem Lob retourniert wird. Wo wählt Spieler B das Spielzentrum, um auch den diagonalen Drop zurückspielen zu können?



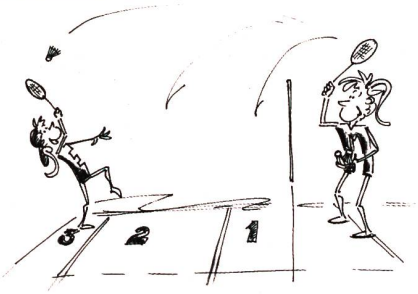
Netzsprint

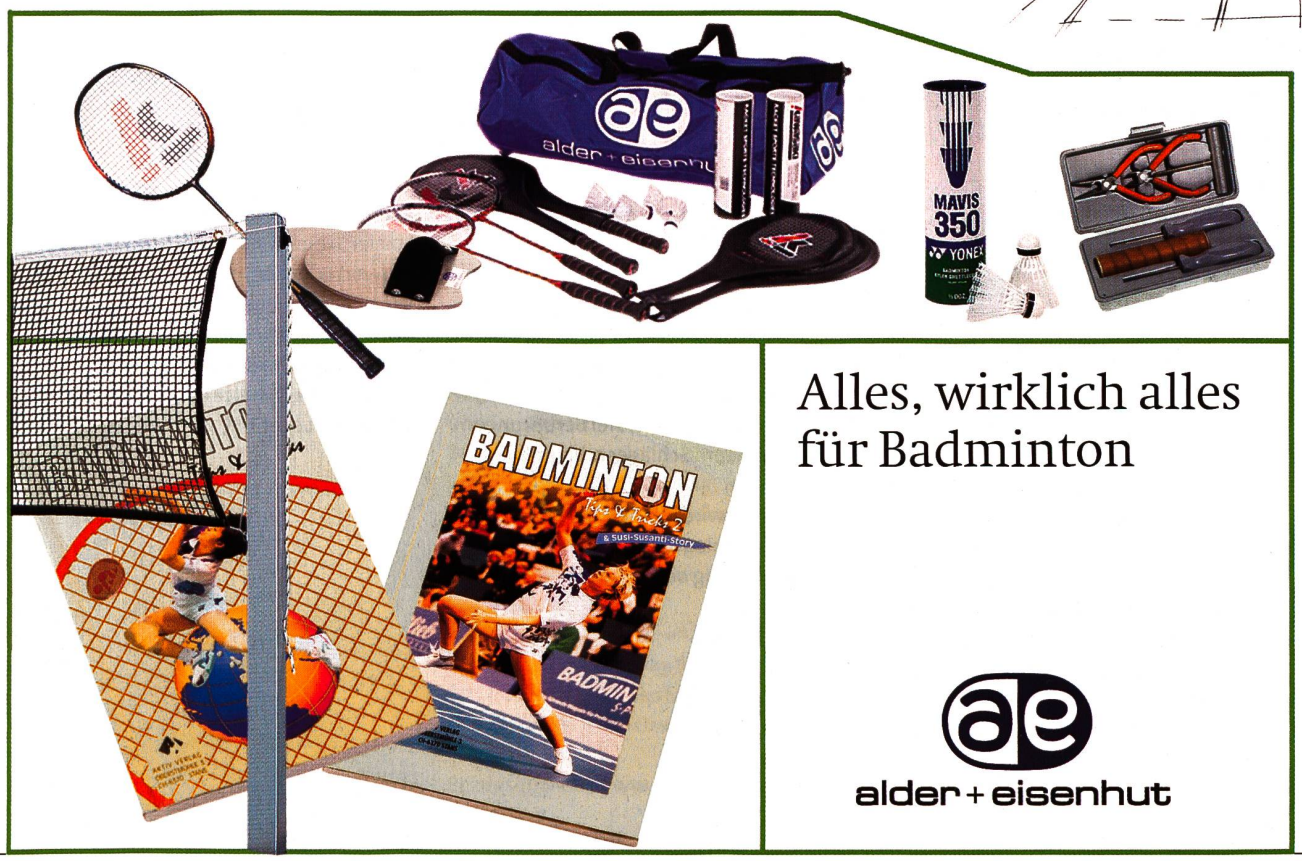
Wie? Ein Shuttle liegt unter dem Netz auf dem Boden. Zwei Spielerinnen stehen hinter der Grundlinie bereit. Auf ein Startkommando sprinten sie zum Netz (Netzberührung mit dem Racket), zurück zur Grundlinie (Linienberührung mit dem Fuss) und wieder zum Netz. Die Schnellere hat Servicerecht.
Wozu? Schnelle Beine.



Laufdrill

Wie? Schüler A und B stehen sich im Halbfeld gegenüber. Der Zuspieler A steht mit mehreren Shuttles im Vorderfeld und spielt in freier Reihenfolge die drei Feldsektoren von B an. Dieser retourniert jeweils zurück zu A. Gelingt es B, alle Shuttles in die Nähe von A zu retournieren?
Wozu? Lauftechnik spielerisch verbessern.





Spielformen im quartet

Eigene Regeln

▶ Im Badminton-Doppel gibt es wie im Tennis-Doppel keine vorgegebene Schlagreihenfolge der Spieler. Am Anfang jedes Satzes hat die zuerst aufschlagende Partei nur ein Servicerecht. Anschliessend haben beide Personen einer Partei je ein Aufschlagrecht bis zu einem Fehler. Erst wenn zwei Ballwechsel verloren gehen, erhält das gegnerische Team das Servicerecht. Spieler A (zu Satzbeginn im rechten Aufschlagsektor) steht für Aufschlag oder Abnahme bei gerader eigener Punktzahl im rechten, bei ungerader eigener Punktzahl im linken Aufschlagsektor. Partnerin B steht im jeweils anderen Aufschlagsektor. (Feldbegrenzungen und Aufschlagfelder siehe Graphik Seite 6).

Tischtennis

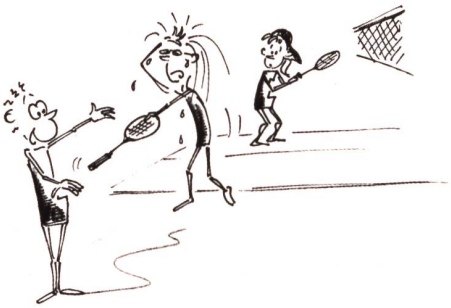
Wie? Die Spieler müssen wie im Tischtennis-Doppel abwechslungsweise schlagen.
Wozu? Animierende Spielform und Teamwork erleben.
Variante: Rackettausch. Jedes Paar hat nur einen Schläger. Nach jedem Schlag muss das Racket dem Partner übergeben werden.

Plus oder Minus

Wie? Doppelspiel, bei dem A und B die Feldaufteilung nebeneinander und C und D hintereinander fest einnehmen. Welche Vor- und Nachteile haben die beiden Aufstellungen?
Wozu? Gegensatzerfahrung machen.

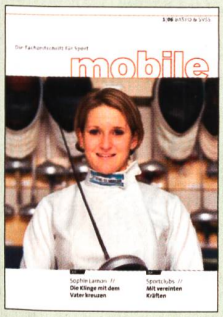
Vorlage

Wie? Der Shuttle muss mit einer Körperberührung (Kopf, Fuss, Hand etc.) der Partnerin vorgelegt werden. Diese schlägt den Shuttle ins gegnerische Feld.
Wozu? Animierende Spielform und Teamwork erleben.
Varianten:
■ Wie im Volleyball sind drei Berührungen im Team mit dem Schläger erlaubt (ohne Smash).
■ Der Shuttle wird mit dem Schläger der Partnerin vorgelegt, die dann mit einer Körperberührung den Shuttle übers Netz zurückspielt.



Englisches Doppel

Wie? In Fünfergruppen mit einem Ersatzspieler. Jeder ist nur für sein Halbfeld verantwortlich. Alle Spieler haben drei Leben. Bei einem Fehler wird ein Leben abgezogen. Wer keines mehr hat, wird ersetzt.
Wozu? Ausscheidungsspiel.
Variante: Der Service darf gerade oder diagonal ausgeführt werden.

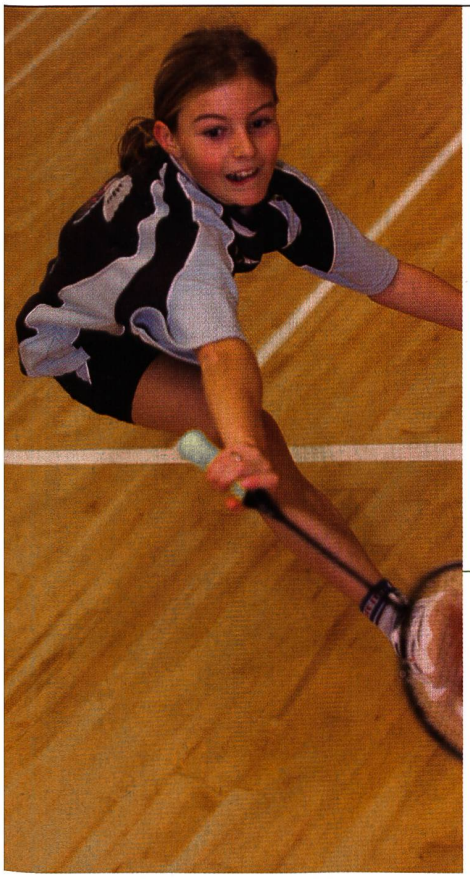


«mobile» mit Spezialrabatt

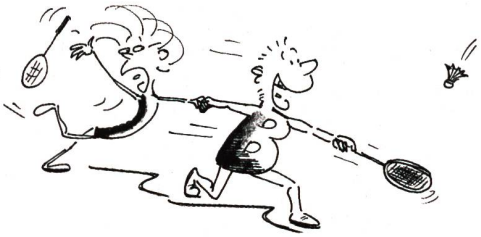
Vereint sparen Sie!
Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren:
  Fr. 37.–/Abonnement
  → bei Lieferung an eine einzige Adresse
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren:
  Fr. 38.50/Abonnement
  → bei Lieferung an verschiedene Adressen

Abopreis «normal» = Fr. 42.–
→ ein gutes Geschäft.

Informationen und Bestellungen unter:
www.mobile-baspo.ch

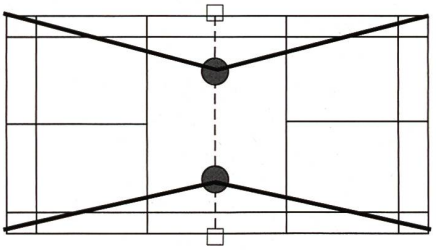


Partner im Schlepptau



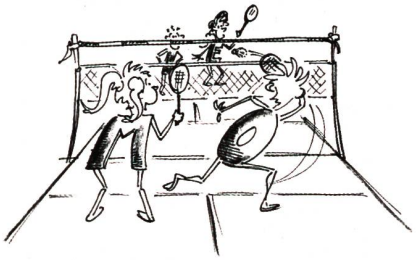
Wie? Doppelspiel, bei dem die Partner sich an einer Hand fassen. Die Spieler müssen abwechslungsweise schlagen. Wer die Hände loslässt, verliert den Ballwechsel.
Wozu? Teamwork erleben.
Variante: Nur ein Spieler besitzt ein Racket.

Trichter



Wie? Federshuttles (oder ähnliches) als Antennen auf die Netzkante stecken. Doppelspiel mit der Vorgabe, dass alle Schläge das Netz zwischen den beiden Shuttles passieren müssen.
Wozu? Netzposition (vordere Angriffsposition) schulen.
Varianten:
- Trichterförmiges Feld: Mit Hallenbodenklebeband eine Linie von der «Netzantenne» zur hinteren Doppelfeldecke kleben. Shuttles ausserhalb dieser Linien sind out.
- Die Distanz zwischen den Shuttles am Netz variieren.

Tiefgarage



Wie? Eine Zusatzleine wird einen Meter über die Netzkante gespannt. Doppelspiel, wobei keine Shuttles über diese Zusatzleine fliegen dürfen.
Wozu? Flaches offensives Spiel fördern.

Literaturhinweise

Roth, K.; Kröger, C.; Memmert, D.: Ballschule Rückschlagspiele. Schorndorf, Verlag Karl Hofmann, 2002.
Nagel, V.; Spreckels, C.: Mit Ballspielen zum Tennis. Ein sportspielübergreifendes Lehr- und Trainingskonzept. Aachen, Meyer & Meyer Verlag, 2003.
Busch, M.: Badminton Schlagtechnikübungen – «Wie man mit dem Schläger denken lernt». Velbert, Smash Verlag, 2003.
Engel, B.: Badminton-Handbuch. Grundlagentraining mit Kindern. Nürtingen, Colorpress, 1993.
Knupp, M.: 1011 Spiel- und Übungsformen im Badminton. Schorndorf, Verlag Karl Hofmann, 1983.
Zingg, C.: Badminton – «Alles Clear?». Schlagschule, Laufschule und Spielschule des Badminton. Bern, Verlag SVSS, 1995.
BASPO (Hrsg.): Turnierformen. Magglingen, 2001. Best.-Nr. 30.80.055 d.
BASPO (Hrsg.): J+S-Grundlagen Badminton. Magglingen, 2003. Best.-Nr. 30.131.500 d.

Bezugsquellen: **www.sportmediathek.ch** und **dok.js@baspo.admin.ch** (J+S-Broschüren).

wegweisend

mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobile*praxis* und mobile*plus*
à Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

Bestellungen mobile*praxis* und/oder mobile*plus* à Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto).
Mindestbestellungen: 2 Exemplare. Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

❒ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobile*club* werden (Schweiz: Fr. 57.–/Ausland: € 46.–)

❒ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 42.–/Ausland: € 36.–)

❒ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **deutsch** ❒ **französisch** ❒ **italienisch**

Vorname/Name:

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Datum, Unterschrift:

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen, Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch